

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
PENYESUAIAN DIRI SISWA SMK DIPONEGORO
YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun Oleh :

**Qoonitah Zahra Khoirootun Hisaan
NIM 21102020026**

Dosen Pembimbing :

**Sudharno Dwi Yuwono, S.Pd, M.Pd
NIP 19890520 201903 1 009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-220/Un.02/DD/PP.00.9/01/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA SMK DIPONEGORO YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : QOONITAH ZAHRA KHOIROOTUN HISAAN
Nomor Induk Mahasiswa : 21102020026
Telah diujikan pada : Senin, 29 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 697c4334d01c7



Penguji I

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 697b079fd5d1f



Penguji II

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 697ae945e55e1



Yogyakarta, 29 Desember 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 697c5079371ca

HALAMAN PERSETUJUAN

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.
Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Qoonitah Zahra Khoirootun Hisaan
NIM : 21102020026
Judul Skripsi : Hubungan antara Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa SMK Diponegoro Yogyakarta

skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

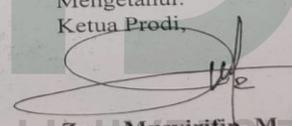
- O Bebas dari unsur plagiarisme.
- O Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
- O Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.

dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.
Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan.
Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 04 Desember 2025
Mengetahui:
Ketua Prodi,

Pembimbing,


Sudharno Dwi Yuwono, S.Pd, M.Pd
NIP.19890520 201903 1 009


Zaen Musvirifin, M. Pd. I.
NIP 19900428 202321 1 029

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Qoonitah Zahra Khoirootun Hisaan
NIM : 21102020026
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul : Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa SMK Diponegoro Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 21 Desember 2025

Yang menyatakan,




Qoonitah Zahra Khoirootun Hisaan

NIM 21102020026

MOTTO

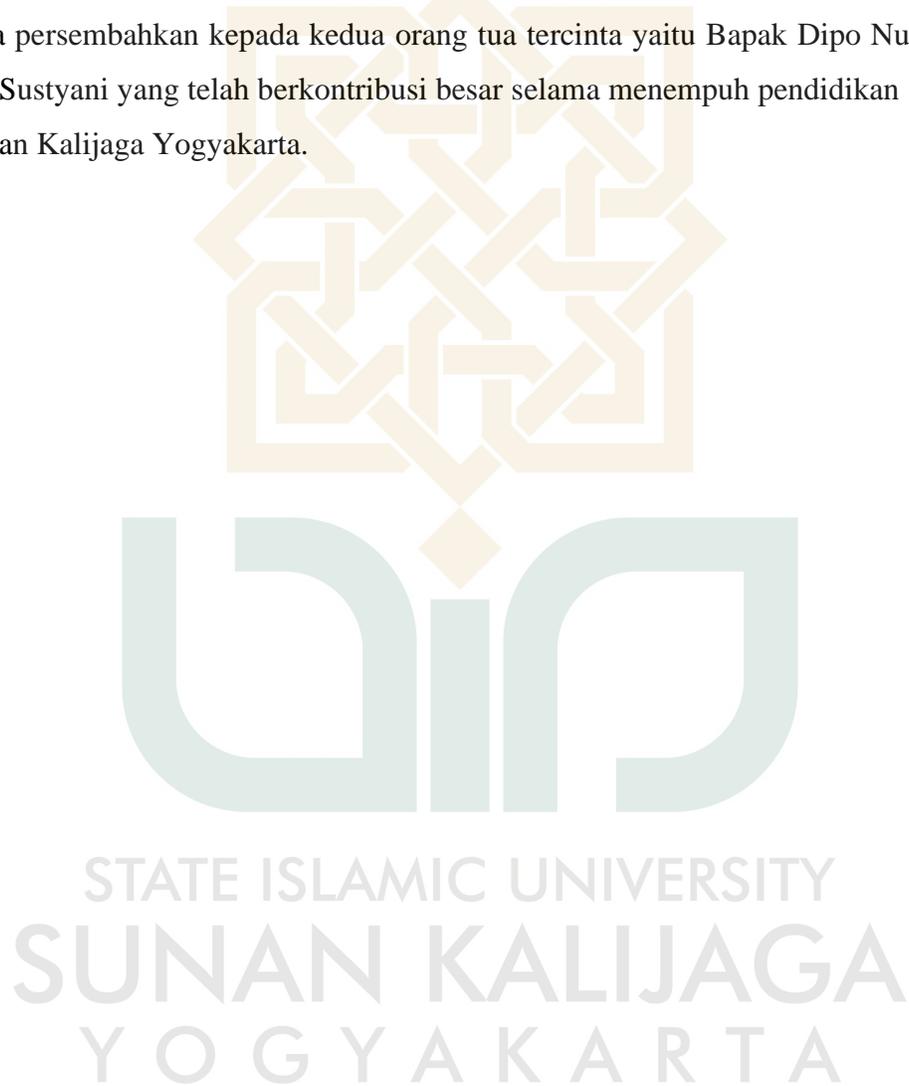
“Taatlah pada takdir, karena dalam taat kita akan menemukan kedamaian hati” (Ali bin Abi Thalib)

“Jangan biarkan takdir menghentikanmu, tapi biarkan takdir mengubahmu menjadi pribadi yang lebih baik” (Ali bin Abi Thalib)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT yang tiada henti, atas rahmatnya saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan sangat baik. Karya skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Dipo Nugroho dan Ibu Sustyani yang telah berkontribusi besar selama menempuh pendidikan S1 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.



ABSTRAK

Qoonitah Zahra Khoirootun Hisaan (21102020026), “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa SMK Diponegoro Yogyakarta”. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masa usia remaja dengan berbagai tugas perkembangannya. Menurut Adams dan Gullota, usia antara 11 sampai 20 tahun merupakan usia remaja. Berbagai tugas perkembangan tersebut pada remaja diharapkan dapat tercapai dan mengoptimalkan keberfungsian diri secara penuh. Keberfungsian diri secara penuh dapat dilihat dari sikap remaja seperti terbuka pada pengalaman dengan tujuan memperkuat *self control* (kemampuan pengendalian diri), percaya pada diri sendiri, serta mandiri secara emosional. Lingkungan teman sebaya yang positif dapat mendukung remaja dalam proses tumbuh kembang yang baik sesuai dengan norma yang dapat dipertanggungjawabkan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri siswa SMK Diponegoro Yogyakarta. Metode penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan dua variabel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Isidental Sampling*. Teknik tersebut dilakukan dengan pengambilan sampel secara kebetulan. Sampel yang didapatkan berjumlah 152 siswa dari populasi berjumlah 286 siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian menggunakan kuisioner dengan bantuan alat web *google form*. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment pearson* menggunakan bantuan perangkat lunak JSAP dan SPSS. Nilai korelasi *pearson* antara penyesuaian diri dengan kontrol diri sebesar 0,736 secara positif. Angka tersebut lebih dari 0,00 yang artinya terdapat hubungan secara signifikan antara penyesuaian diri dengan kontrol diri, yang mana semakin besar kontrol diri siswa maka semakin besar pula penyesuaian diri siswa begitupun sebaliknya.

Kata kunci: *Kontrol Diri, Penyesuaian Diri, Remaja*

ABSTRACT

Qoonitah Zahra Khoirootun Hisaan (21102020026), *“The Relationship Between Self-Control and Self-Adjustment of Students at Diponegoro Vocational School in Yogyakarta.” Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, 2025.*

This study is motivated by adolescence and its various developmental tasks. According to Adams and Gullota, adolescence is defined as the period between the ages of 11 and 20. It is expected that adolescents will achieve these developmental tasks and optimize their full potential. Full potential can be seen in adolescents' attitudes, such as being open to experiences with the aim of strengthening self-control, believing in themselves, and being emotionally independent. A positive peer environment can support adolescents in the process of growing and developing well in accordance with responsible norms. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and self-adjustment among students at Diponegoro Vocational School in Yogyakarta. The research method used was quantitative with a correlational method to determine the relationship between the two variables. The sampling technique used was incidental sampling. This technique was carried out by taking random samples. A total of 152 students were sampled from a population of 286 students. Data collection techniques in this study used questionnaires with the help of Google Forms. The analysis technique used was Pearson's product moment correlation using JSAP and SPSS software. The Pearson correlation value between self-adjustment and self-control was 0.736, which is positive. This figure is greater than 0.00, which means that there is a significant relationship between self-adjustment and self-control, whereby the greater the students' self-control, the greater their self-adjustment, and vice versa.

Keywords: *Self-Control, Self-Adjustment, Adolescents*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa SMK Diponegoro Depok Yogyakarta” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Strata 1 Bimbingan dan Konseling Islam.

Skripsi ini tentunya tidak lepas dari kekurangan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas dari materi penelitian yang disajikan. Semua didasari dari keterbatasan yang peneliti miliki. Peneliti menyadari skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna sehingga peneliti membutuhkan kritik dan saran yang membangun untuk kemajuan pendidikan di masa yang akan datang. Dalam proses menyusun skripsi ini, keberhasilan dan kelancaran tak lepas dari ridho Allah SWT, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S. Sos. I., M.Pd.I., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Sudharno Dwi Yuwono M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dan tenaganya, mencurahkan pikiran, mengarahkan serta memberikan petunjuk dalam penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.

5. Ibu Ferra Puspito Sari, M.PD. Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan, bantuan, serta mendoakan peneliti dalam proses perkuliahan sampai saat ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mengajarkan keilmuan dan mendidik peneliti dengan baik sampai saat ini.
7. Guru-guru dan semua subjek yang terlibat di SMK Diponegoro Depok Yogyakarta yang sangat membantu dan mendukung keberhasilan penelitian ini.
8. Abi dan Umi tersayang yang senantiasa memberikan dukungan motivasi dan juga materi dalam proses mengerjakan skripsi. Terima Kasih atas doa-doa kalian yang senantiasa dilantukan setiap saat demi kelancaran dalam menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Adik-adik tersayang Afiyah Hana Khoirunnisa dan Adinda Rahma Khairani yang selalu menjadi motivasi untuk terus berprogres.
10. Kakek, Nenek, pakde, bude, om dan tante yang memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
11. Ustadz Deden dan Umami Ismah selaku pimpinan pondok pesantren mahasiswa Asma Amanina yang memberikan fasilitas tempat tinggal di jogja.
12. SPV ammah Aqsha dan Ammah Vera, teman-teman Musyrifah serta santri Asma Amanina yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang saya sayangi dan saya banggakan senantiasa memberi motivasi dan menemani dalam proses menyelesaikan skripsi.
13. Sahabat-sahabat inspiratif yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan dalam proses menyelesaikan skripsi khususnya kepada Najwa Shafira, Ariska Nur Rahma, Marissa Ayu, Amel, Izzah, dan Bintang.
14. Teman-teman seperbimbingan khususnya kepada Yoan, Mbak Pinky, Dara, dan Rafi yang senantiasa saling memotivasi dalam mengerjakan skripsi.

15. Kepada teman kamar saya mbak Aisyah Nur Ainunnisa dan patner musyrifah di Asma Amanina mbak Nabila yang mau diajak kerjasama dalam pembagian tugas asrama ketika mengerjakan skripsi.
16. Kepada teman-teman BKI 21 yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, terimakasih atas inspirasi dan motivasi kalian.
17. Teman-teman organisasi Aksata, Dadu, teman-teman KKN Pucanggading, teman-teman PPL RSUD Prambanan yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, terimakasih atas dukungan dan motivasinya dalam mengerjakan skripsi.
18. Serta semua pihak yang terlibat namun tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu. Terima kasih untuk setiap doa, motivasi, kasih sayang yang tidak bisa terbalaskan. Terima kasih banyak telah ikut serta mengiringi setiap langkah demi keberhasilan peneliti.

Semoga segala bantuan baik moril maupun materi yang sudah diberikan kepada peneliti, senantiasa mendapat ridho Allah SWT dan semoga skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 05 Desember 2025

Peneliti,

Qoonitah Zahra Khoirootun Hisaan
NIM. 21102020026

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Kajian Pustaka	8
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Tinjauan Tentang Penyesuaian Diri.....	13
B. Tinjauan Tentang Kontrol Diri	32
C. Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri Dalam Perspektif BKI.....	39
D. Kerangka Berpikir Hubungan antara Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa SMK Diponegoro Yogyakarta.....	46
E. Hipotesis Penelitian	48

_Toc220469851

BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis Penelitian	50
1. Populasi penelitian.....	50
2. Sampel Penelitian	52
B. Definisi Konseptual dan Operasional	52
1. Kontrol Diri	52
2. Penyesuaian Diri.....	53
C. Instrumen Penelitian	53
1. Blueprint Skala	54
2. Pengujian Kredibilitas Instrumen	58
D. Metode Analisis data.....	70
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 74
A. Deskripsi Data.....	74
B. Hasil dan Analisis Data.....	76
C. Pembahasan.....	80
 BAB V PENUTUP.....	 88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
 DAFTAR PUSTAKA.....	 90
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	 96
Lampiran 1 Instrumen Penelitian	
Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian	
Lampiran 3 Hasil Analisis Data	
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	
Lampiran 5 Hasil Cek Plagiarisme	
Lampiran 6 Dokumentasi	
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi siswa-siswi SMK Diponegoro Yogyakarta.....	51
Tabel 2 <i>Blueprint</i> Kontrol Diri sebelum Uji Coba.....	54
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Penyesuaian Diri sebelum Uji Coba.....	56
Tabel 4 Uji Validitas Kontrol Diri.....	59
Tabel 5 Uji Validitas Penyesuaian Diri.....	61
Tabel 6 Uji Reliabilitas Kontrol Diri.....	63
Tabel 7 <i>Blueprint</i> Kontrol Diri setelah Uji Coba.....	65
Tabel 8 Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri.....	67
Tabel 9 <i>Blue Print</i> Penyesuaian Diri setelah Uji Coba.....	68
Tabel 10 Hasil uji normalitas.....	71
Tabel 11 Hasil Uji linearitas.....	72
Tabel 12 Nilai Korelasi.....	73
Tabel 13 Hasil Uji Data Deskriptif.....	76
Tabel 14 Kategori data Kontrol Diri.....	77
Tabel 15 Distribusi Kategori Skor Kontrol Diri.....	77
Tabel 16 Kategori data Penyesuaian Diri.....	78
Tabel 17 Distribusi Kategori Skor Penyesuaian Diri.....	79
Tabel 18 Uji Korelasi Pearson.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ilustrasi Korelasi Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri.....	48
Gambar 4.2 Jenis kelamin siswa isi kuesioner	74
Gambar 4.3 Tempat tinggal siswa isi kuesioner.....	75
Gambar 4.4 Jenjang kelas siswa isi kuesioner.....	76
Gambar 4.5 Jumlah Partisipan Kategori Kontrol Diri.....	78
Gambar 4.6 Jumlah Partisipan Kategori Kontrol Diri.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pada masa SMK, siswa berada pada masa usia remaja dengan berbagai tugas perkembangannya. Menurut Adams dan Gullota, usia antara 11 sampai 20 tahun merupakan usia remaja, sedangkan menurut Hurlock membagi masa remaja pada rentang usia 13 sampai 16 atau 17 tahun disebut sebagai usia remaja awal, sedangkan usia 16 atau 17 sampai 18 tahun merupakan usia remaja akhir¹. Tugas-tugas perkembangan siswa SMK pada usia remaja meliputi kemampuan keterampilan komunikasi interpersonal, mampu meninggalkan reaksi kekanak-kanakan, mandiri secara emosional, serta mampu menggunakan waktu luang secara tepat².

Berbagai tugas perkembangan tersebut pada siswa SMK diharapkan dapat tercapai dan mengoptimalkan keberfungsian diri secara penuh. Keberfungsian diri secara penuh dapat dilihat dari sikap remaja seperti terbuka pada pengalaman dengan tujuan memperkuat *self control* (kemampuan pengendalian diri), percaya pada diri sendiri, serta mandiri secara emosional³. Akan tetapi, jika remaja tidak mampu mencapai keberfungsian diri secara penuh maka akan mengalami kesulitan

¹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 4 ed. (PRENADAMEDIA GROUP, 2015). Hal 220

² Ibid, hal 338

³ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 8 ed., 2009, https://www.ijp.org.uk/docs/Theory_and_Practice_of_Counseling_and_Ps.pdf.

dalam mencapai kemandirian dari segi perilaku. Hal tersebut dapat terlihat dari remaja yang masih menginginkan rasa aman dari orang tuanya, sehingga dalam lingkungan pertemanan remaja kurang begitu akrab⁴. Hal tersebut merupakan bagian dari dinamika fase perkembangan yang dialami oleh remaja.

Fase perkembangan masa remaja khususnya pada siswa SMK, terdapat beberapa kebutuhan dasar yang perlu diperhatikan untuk menunjang tumbuh kembang remaja secara optimal. Kebutuhan-kebutuhan remaja mencakup kebebasan, pengendalian diri, rasa kekeluargaan, penerimaan sosial, penyesuaian diri, agama dan nilai-nilai sosial⁵. Terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar remaja dapat berdampak positif yang akan dirasakan oleh remaja seperti perasaan bahagia, harmonis, dan produktif. Sebaliknya, kegagalan pemenuhan kebutuhan remaja akan dirasakan remaja dengan perasaan kecewa, frustrasi, dan tidak puas⁶. Dengan demikian, terpenuhi atau tidaknya kebutuhan remaja menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi perkembangan siswa SMK di sekolah.

Terpenuhinya kebutuhan dasar siswa SMK dapat menunjang kondisi emosional yang baik. Hal ini berkaitan dengan keberhasilan belajar siswa di sekolah baik di dalam maupun di luar kelas. Hasil penelitian yang dilakukan Faujiyah dkk, menunjukkan bahwa terkadang kondisi mood mempengaruhi siswa dalam

⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. oleh Ridwan Max Sijabat, 5 ed. (Erlangga, 1980). Hal 209.

⁵ Jahja, *Psikologi Perkembangan*. Hal 241

⁶ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *PSIKOLOGI REMAJA Perkembangan Peserta Didik*, 8 ed. (Bumi Aksara, 2012). Hal 161

mengerjakan tugas. Hal tersebut dapat dicegah oleh siswa yang memiliki kematangan emosi dan pengelolaan emosi yang baik dengan memahami dirinya sendiri sehingga dapat terhindar dari penundaan tugas⁷

Lingkungan teman sebaya yang positif dapat mendukung remaja dalam proses tumbuh kembang yang baik sesuai dengan norma yang dapat dipertanggungjawabkan, sedangkan lingkungan remaja yang kurang baik dapat menghambat perkembangan remaja. Pada usia remaja cenderung mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, hobby dan keinginan orang lain⁸. Hal ini sesuai temuan peneliti pada siswa di SMK Diponegoro Depok yang mengalami kontrol diri diduga terkait dengan penyesuaian diri. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri diantaranya kondisi fisik, proses belajar, kepribadian, lingkungan, agama, dan budaya⁹.

Penyesuaian diri siswa yang baik dapat menunjang keberhasilan belajar di sekolah, khususnya ketika guru memberikan tugas kelompok di kelas. Siswa mudah berinteraksi satu sama lain, saling berdiskusi dan berkolaborasi untuk menyelesaikan tugas secara bersama-sama. Hal ini juga dapat menunjang keakraban antar siswa di dalam kelas. Disisi lain keakraban yang kuat antar siswa juga dapat menimbulkan prokrastinasi akademik dikarenakan siswa yang sangat

⁷ Siti Lailatul Faujiyah, Ibnu Rusydi, dan Didik Himmawan, "Hubungan Antara Tingkat Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa MA Al-Mu'minien Lohbener Indramayu," *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2025): 122–30.

⁸ Miranda Ester Nababan et al., "Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora," *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, vol. 4, 2025, <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>.

⁹ Muhammad Asrori dan Muhammad Ali, *PSIKOLOGI REMAJA Perkembangan Peserta Didik*, 8 ed. (Bumi Aksara, 2012) hal 181.

akrab dengan teman-temannya cenderung mudah mengikuti perilaku teman mainnya. Meskipun remaja mengetahui bahwa untuk meraih kesuksesan perlu upaya belajar yang rajin, akan tetapi faktor lain dalam upaya pencarian identitas diri remaja yang kuat menyebabkan remaja lebih senang mencari kegiatan-kegiatan selain belajar yang membuat remaja senang dengan kelompok temannya¹⁰.

Berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan, guru DKV di SMK Diponegoro menyatakan bahwa semangat belajar siswa di kelas tergolong kurang optimal atau cenderung rendah. Hal ini terlihat dari beberapa indikator, yaitu siswa tidak rapi dalam mencatat materi pelajaran dan sering menunda mengerjakan tugas. Selain itu, beberapa siswa juga tercatat menggunakan satu buku tulis untuk mencatat banyak pelajaran berbeda. Kondisi ini mengindikasikan bahwa proses belajar siswa belum berjalan secara optimal¹¹. Guru DKV menambahkan bahwa setiap angkatan selalu ditemukan satu atau dua orang yang cenderung menyendiri dan sulit menyesuaikan diri dengan teman sebaya. Perilaku ini umumnya didorong oleh faktor internal. Beberapa siswa tersebut mengalami kesulitan memahami pelajaran di kelas sehingga membutuhkan perhatian dan dukungan khusus. Meskipun demikian, keterbatasan tersebut tidak menghalangi mereka untuk hadir di kelas¹².

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMK

¹⁰ Ibid, hal 179.

¹¹ Responden 2 (Guru DKV), "Wawancara pribadi" oleh Qoonitah Zahra K, ruang kelas SMK Diponegoro, Depok, Yogyakarta, 03 Juni 2025, rekaman menit 12:26

¹² Responden 2 (Guru DKV), "Wawancara pribadi", rekaman menit 15:54

Diponegoro, ditemukan indikasi siswa yang belum dapat mengontrol perilaku keseharian untuk tepat waktu ke sekolah. Guru BK mengatakan bahwa terdapat siswa yang selalu terlambat ke sekolah yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal, dan yang paling sering terjadi adalah kebiasaan bangun kesiangan¹³. Selain itu, indikasi kontrol perilaku siswa di sekolah juga disampaikan oleh salah satu wali kelas di SMK Diponegoro yang mengatakan bahwa sebagian siswa menunjukkan kesulitan dalam menerima nasihat ketika berperilaku tidak baik. Perilaku tersebut disebabkan oleh faktor lingkungan dan keluarga yang kurang mendukung¹⁴. Meskipun demikian, terdapat pula siswa yang mudah berbaur dan dapat dikondisikan di dalam kelas¹⁵.

Kondisi pada siswa SMK tersebut diduga tergantung pada kemampuan kontrol diri. Menurut Lindner *et al.*, kontrol diri merupakan kemampuan individu yang digunakan untuk mengatur perasaan, pikiran, serta tindakan pada dirinya sendiri terhadap tindakan yang tidak sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan¹⁶. Siswa yang mampu mengontrol dirinya akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sehingga siswa yang memiliki kontrol diri yang baik berperan penting terhadap pendidikannya.

¹³ Responden 1 (Guru BK), “Wawancara pribadi” oleh Qoonitah Zahra K, ruang kelas SMK Diponegoro, Depok, Yogyakarta, 03 Juni 2025, rekaman menit 01:48

¹⁴ Responden 5 (Guru TBSM), “Wawancara pribadi” oleh Qoonitah Zahra K, ruang guru SMK Diponegoro, Depok, Yogyakarta, 03 Juni 2025, rekaman menit 05:31

¹⁵ Responden 3 (Guru Tata Busana), “Wawancara pribadi” oleh Qoonitah Zahra K, ruang guru SMK Diponegoro, Depok, Yogyakarta, 03 Juni 2025, rekaman menit 14:30

¹⁶ Christoph Lindner, *The Dimensionality of the Brief Self-Control Scale – An Evaluation of Unidimensional and Multidimensional Applications*, 2015, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.006>.

Siswa yang mempunyai kontrol diri yang baik akan terbantu untuk dapat mengendalikan perilaku mereka dengan benar berdasarkan pikiran dan hati nurani mereka¹⁷. Beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri diantaranya kepribadian, situasi, etnis atau budaya, pengalaman, dan usia¹⁸. Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri siswa SMK Diponegoro Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Pada penelitian ini rumusan masalah yang diajukan adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri siswa SMK Diponegoro Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah ini terdapat tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri siswa SMK Diponegoro Yogyakarta.

¹⁷ Hamdanah dan Surawan, "Remaja dan Dinamika; Tinjauan Psikologi dan Pendidikan," *K-Media*, 2022, 53.

¹⁸ Ibid, hal 57.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang dimaksud pada penelitian ini terbagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam bidang pendidikan, khususnya dalam ranah Bimbingan dan Konseling Islam, terutama terkait hubungan penyesuaian diri dengan kontrol diri.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberi manfaat kepada beberapa pihak antara lain :

a. Guru BK di SMK/SMA

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan baru tentang hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri kepada guru bk di sekolah SMK. Guru BK juga dapat mengetahui siswa yang dapat menyesuaikan diri di sekolah maupun yang belum bisa menyesuaikan diri di sekolah.

b. Pembina Asrama Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan baru tentang hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri kepada pembina asrama pondok pesantren Diponegoro Depok terlebih dalam membina santri di asrama agar dapat maksimal.

c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Penelitian ini dapat menjadi salah satu bentuk kontribusi bagi literatur seputar Bimbingan dan Konseling Islam, Khususnya bagi para konselor dapat menjadi tambahan informasi mengenai hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri di sekolah.

E. Kajian Pustaka

Penelitian ini didasarkan pada temuan-temuan terdahulu mengenai penyesuaian diri dan kontrol diri. Dari hasil penelitian tentang Hubungan antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI SMAIT Raflesia Depok menyebutkan bahwa kontribusi kontrol diri pada prokrastinasi lebih dominan dibandingkan dengan kontribusi efikasi diri, dari hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik¹⁹. Kontrol diri seseorang dapat mempengaruhi pilihan individu dalam memulai mengerjakan tugas dengan baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwiarwati dkk, pada mahasiswa semester 6 program studi BK di universitas Pendidikan Ganesha menyebutkan bahwa secara parsial self control berpengaruh positif terhadap pengendalian prokrastinasi, artinya semakin tinggi self control mahasiswa, semakin tinggi pengendalian prokrastinasi yang

¹⁹ Risma Widyaningrum dan Tanti Susilarini, "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok Risma," *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5 (2021): 34–39.

dilakukan²⁰.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada wali kelas, guru BK dan pembina asrama putri pondok pesantren Diponegoro Depok mengungkapkan bahwa terdapat beberapa siswa yang masih kesulitan dalam mengontrol diri²¹, akan tetapi penyesuaian diri siswa ketika di kelas cenderung mudah berinteraksi satu sama lain²². Penyesuaian diri siswa yang baik memudahkan siswa dalam mengerjakan tugas berkelompok untuk berdiskusi sehingga tugas yang diberikan oleh guru cepat selesai. Hal ini dapat dilihat dalam penelitian yang menyatakan bahwa adanya pengaruh penyesuaian diri sebesar 21,4% terhadap prokrastinasi akademik. Artinya 78,6% sisanya ditentukan oleh faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah asrama SMP N 3 Peterongan Jombang²³.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardiana menunjukkan bahwa adanya siswa yang memiliki kontrol diri yang baik dapat menyesuaikan diri dalam mengikuti pembelajaran secara daring²⁴. Didukung dengan hasil penelitian

²⁰ Kadek Ari Dwiarwati, Made Vina Arie Paramita, dan Yeni, "Pengaruh Self Esteem dan Self Control terhadap Pengendalian Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester 6 Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia* 6, no. 2 (2021): 243–56.

²¹ Responden 1 (Guru DKV), "Wawancara pribadi", rekaman menit 13:16

²² Responden 3 (Guru Tata Busana), "Wawancara pribadi", rekaman menit 02:12

²³ Naili Zakiyah, Frieda Nuzulia Ratna Hidayati, dan Imam Setyawan, "Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMPN 3 PETERONGAN JOMBANG," *Jurnal Psikologi Undip* 8 (n.d.).

²⁴ Mardiana dan Dwi Hurriyati, "Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri Selama Pembelajaran Online," *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 3 (2022),

Mujiburrahman bahwa adanya hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri secara signifikan pada siswa kelas XI SMA Taliwang²⁵. Menurut Lawton dalam Zakiyah, siswa yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dapat mengetahui kapan harus belajar dan kapan saatnya harus bermain, serta segera mengatasi permasalahan yang menuntut penyelesaian²⁶. Fatimah mengatakan bahwa kondisi fisik, mental, dan emosional siswa dipengaruhi oleh siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya²⁷.

Beberapa temuan yang sudah dipaparkan di atas, terdapat perbedaan fokus penelitian pada penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Zakiyyah, dkk., memiliki variabel prokrastinasi akademik sedangkan pada penelitian ini berfokus pada variabel kontrol diri dan penyesuaian diri. Penelitian yang dilakukan oleh Dwiarwati dkk, berfokus pada mahasiswa semester 6, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada siswa SMK. Penelitian yang dilakukan oleh Risma Widyaningrum dan Tanti Susilarini menyebutkan bahwa kontribusi kontrol diri pada prokrastinasi lebih dominan dibandingkan dengan kontribusi efikasi diri. Penelitian yang dilakukan oleh Mardiana berfokus pada pembelajaran siswa secara daring, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada pembelajaran siswa secara luring di kelas. Penelitian yang dilakukan oleh Mujiburrahman hanya berfokus pada

<https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/JPP/article/view/696/322>.

²⁵ Mujiburrahman dan Soba Al-Qadri, "Hubungan antara Kemampuan Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taliwang," *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)* 6 (2021), <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/4538/3093>.

²⁶ Ibid.

²⁷ Ibid.

siswa kelas XI. Berbeda dari penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki fokus pada analisis korelasi antar hubungan variabel bukan pada besar kontribusi pengaruh antar variabel penelitian dan penelitian ini meneliti keseluruhan jenjang kelas di SMK.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini digunakan sebagai langkah-langkah dalam penulisan skripsi, berikut penjelasan masing-masing bab :

Bab 1 : Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan pada penelitian ini berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan kajian pustaka. Latar belakang penelitian berisi alasan dalam melakukan penelitian mengenai tema variabel kontrol diri dan variabel penyesuaian diri. Rumusan masalah dan tujuan penelitian untuk mengetahui fokus utama dalam menemukan hasil penelitian. Kajian pustaka pada penelitian ini membahas hasil temuan penelitian lain untuk meninjau perbedaan dan novelty dalam melaksanakan penelitian dari segi tempat penelitian, variabel penelitian, dan metode analisis data yang digunakan.

Bab 2 : Kajian teori

Kajian teori pada penelitian ini membahas mengenai pengertian, aspek, faktor, dan karakteristik pada variabel kontrol diri dan variabel penyesuaian diri. Bab 2 juga membahas mengenai variabel kontrol diri dan variabel penyesuaian diri dalam

perpektif Bimbingan dan Konseling Islam.

Bab 3 : Metode penelitian

Metode penelitian berisi populasi subjek penelitian, jumlah sampel, perhitungan uji prasyarat, dan analisis uji korelasi dari data penelitian menggunakan bantuan aplikasi JSAP dan SPSS. Populasi subjek penelitian adalah siswa SMK Diponegoro Yogyakarta. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan cara pengambilan sampel. Analisis uji prasyarat berupa uji validitas dan uji reliabilitas. Analisis data uji prasyarat dan uji korelasi menggunakan bantuan aplikasi JSAP dan SPSS.

Bab 4 : Hasil dan pembahasan

Hasil penelitian berupa karakteristik responden, hasil deskriptif dari jawaban kuisisioner, dan pembahasan hasil penelitian. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, jenjang kelas, dan tempat tinggal. Hasil deskriptif berupa jumlah siswa dengan kategori kontrol diri dan penyesuaian diri yang tinggi, sedang, dan rendah. Pembahasan hasil penelitian berupa hasil hipotesis uji korelasi beserta pembahasan dengan teori yang relevan.

Bab 5 : Penutup

Berisi kesimpulan hasil penelitian dan saran penelitian. Kesimpulan penelitian berupa hasil uji hipotesis penelitian. Saran penelitian berupa saran yang diberikan peneliti untuk peneliti selanjutnya. Saran penelitian bertujuan sebagai upaya perbaikan dan kebaruan dari segi subjek, lokasi, dan metode analisis data penelitian bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat tema yang sama.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis, nilai signifikansi variabel kontrol diri dengan penyesuaian diri siswa SMK Diponegoro Yogyakarta sebesar 0,000. Angka tersebut kurang dari 0,05 artinya terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri siswa. Nilai korelasi pearson antara penyesuaian diri dengan kontrol diri sebesar 0,736 secara positif. Pada nilai interval korelasi pearson, angka 0,736 termasuk dalam kategori hubungan yang kuat. Hal ini berarti semakin besar variabel kontrol diri siswa maka semakin besar pula variabel penyesuaian diri siswa begitupun sebaliknya. Adapun tinggi rendahnya kondisi variabel tersebut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

B. Saran

Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam melakukan penelitian baik dari segi penulisan maupun sampel yang diperoleh dari lapangan. Adapun saran penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk Praktisi

Adanya hubungan yang kuat antara variabel kontrol diri dengan variabel penyesuaian diri siswa SMK Diponegoro Yogyakarta, diharapkan kepada praktisi di SMK Diponegoro Yogyakarta dapat mengoptimalkan

perilaku siswa yang masih terkendala dalam menyesuaikan diri maupun kontrol diri di sekolah. Hal ini kontrol diri siswa yang baik dapat berdampak pada penyesuaian diri siswa yang baik di sekolah. Adapun kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kontrol diri siswa di sekolah dapat dilakukan dengan program-program yang direncanakan oleh guru BK di sekolah. Hal ini tentunya program-program yang direncanakan oleh guru BK, perlu adanya kerjasama yang baik oleh pihak-pihak yang terlibat langsung dengan siswa di sekolah, dan wali siswa. Kerjasama yang baik antara guru BK, pihak yang terlibat langsung dengan siswa, dan juga wali siswa, akan memudahkan pemahaman siswa untuk dapat menyesuaikan diri di sekolah SMK Diponegoro Yogyakarta.

2. Untuk Akademisi

Pada penelitian selanjutnya, khususnya kepada peneliti yang memiliki tema yang sama diharapkan memakai teori-teori agar lebih relevan dengan kondisi subjek saat ini. Peneliti selanjutnya perlu memperhatikan kalimat dalam kuisisioner agar mudah dipahami pada subjek atau responden. Penelitian selanjutnya diharapkan lebih memperdalam analisis penelitian terkait variabel kontrol diri dan penyesuaian diri dari segi kontribusi pengaruh antar variabel. Selain itu, penelitian ini juga dapat dikembangkan dengan menambah variabel lain maupun meneliti faktor lain yang memengaruhi adanya kontrol diri dan penyesuaian diri. Misal faktor dukungan keluarga, kecerdasan emosi, motivasi belajar, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- (Guru BK), Responden 1. “Wawancara pribadi” di ruang kelas. rekaman menit 02:50-26:06
- (Guru DKV), Responden 2. “Wawancara pribadi” oleh Qoonitah Zahra K, ruang kelas SMK Diponegoro, Depok, Yogyakarta, 03 Juni 2025, rekaman menit 12:26-15:54
- (Guru Tata Busana), Responden 3. “Wawancara pribadi” oleh Qoonitah Zahra K, ruang guru SMK Diponegoro, Depok, Yogyakarta, 03 Juni 2025, rekaman menit 02:12-14:30
- (Guru TBSM), Responden 5. “Wawancara pribadi” oleh Qoonitah Zahra K, ruang guru SMK Diponegoro, Depok, Yogyakarta, 03 Juni 2025, rekaman menit 05:31
- (Pembina asrama putri), Responden 4. “Wawancara pribadi” di ruang kelas, rekaman menit 01:00-06:17
- Admin. “5 Ayat Alquran tentang Tanggung Jawab & Maknanya Untuk Hidup.” Safwan Quran, 2025. <https://safwanquran.com/>.
- Aliyah, Sifatul, Muhammad Agung Pratama, dan Salma Husniyati. *ANCHOR Assesmen Praktis dalam Bimbingan dan Konseling Islam i*. Diedit oleh Moh Khoerul Anwar. Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI), 2018. <https://khoerulanwarbk.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/01/assemen-anchor.pdf>.
- Anonim. “Surat Al-Hasyr Ayat 18 Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir | Baca di TafsirWeb,” n.d. <https://tafsirweb.com/10816-surat-al-hasyr-ayat-18.html>.
- Ari Dwiawati, Kadek, dan Made Vina Arie Paramita. “Pengaruh Self Esteem dan Self Control terhadap Pengendalian Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester 6 Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha” 6 (2021): 243–56. https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v8i2.
- Asrori, Muhammad, dan Muhammad Ali. *PSIKOLOGI REMAJA Perkembangan Peserta Didik*. 8 ed. Bumi Aksara, 2012, hal 161.
- Asrori. *Perkembangan Peserta Didik : Pengembangan Kompetensi Pedagogis Guru*. Media Akademi, 2015.

- Averill, James. "Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress." *Psychological Bulletin* 80 (1 Oktober 1973): 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>.
- Azhari, M. Adi Setia, Marina Dwi Mayangsari, dan Neka Erlyani. "Hubungan Perilaku sertif dengan Penyesuaian Diri pada Siswa tahun pertama di SMP." *Jurnal Ecopsy* 2 (2015): 20–25. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/view/513>.
- Borba, Michele. *Membangun Kecerdasan Moral Tujuh Kebajikan Utama Agar Anak Bermoral Tinggi*. PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Candra Susanto, Primadi, Dewi Ulfah Arini, Lily Yuntina, dan Josua Panatap Soehaditama. "Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)." *Jurnal Ilmu Multidisiplin* 3 (2024). <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1>.
- Chaplin, J P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada, 2006.
- Chisan, Fazaiz Khoirotun, dan Miftakhul Jannah. "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Penelitian Psikologi juga* 8 (2021). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41321/35623>.
- Chisan, Fazaiz Khoirotun, dan Miftakhul Jannah. "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Penelitian Psikologi belajar* 8 (2021). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41321>.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 8 ed., 2009. https://www.ijp.org.uk/docs/Theory_and_Practice_of_Counseling_and_Ps.pdf.
- Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Diedit oleh Ridwan Max Sijabat. 5 ed. Erlangga, 1980.
- Fahmi, Musthafa. *Penyesuaian Diri pengertian dan peranannya dalam kesehatan mental*. Bulan Bintang, 1983.
- Faujiyah, Siti Laylul, Ibnu Rusydi, dan Didik Himmawan. "Hubungan Antara Tingkat Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa MA Al-Mu'minin Lohbener Indramayu." *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2025): 122-130. <https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.247>.

- Fradinata, Suci Amaliya, Netrawati, dan Yeni Karneli. "Penerapan terapi realita untuk mengatasi kenakalanremaja pada siswa broken home." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)* 1, no. 4 (2023). <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.90>.
- Ghufron, M Nur, dan S Rini Risnawita. *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, 2016.
- Gusti, I, Ayu Agung, Krisna Sudewi, I Ketut Gading, dan Gede Nugraha Sudarsana. "JBKI UNDIKSHA Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self-management untuk Meningkatkan Self-control Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 6, no. 1 (2021): 50–59. <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>.
- Hamdanah, dan Surawan. *Remaja dan Dinamika; Tinjauan Psikologi dan Pendidikan. K-Media*. 1 ed. K-Media, 2022.
- Hayani, Siti, Dahlia, Maya Khairani, dan Zaujatul Amna. "Kecanduan Internet Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 2 (2022): 177–208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>.
- Hikmawati, Fenti. *Metodologi Penelitian*. Rajagrafindo Persada, 2017.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. 4 ed. PRENADAMEDIA GROUP, 2015 hal 220-338.
- Karoni, Ahmad. "Tahun Baru, Apa yang harus diperbarui?," 2023. <https://jatim.nu.or.id/keislaman/tahun-baru-apa-yang-harus-diperbarui-eyfCA>.
- Khairunnisa, Ayu. "Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda." *Psikoborneo* 1 (2013): 126–31.
- Lindner, Christoph. *The Dimensionality of the Brief Self-Control Scale – An Evaluation of Unidimensional and Multidimensional Applications*, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.006>.
- Machali, Imam. *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Diedit oleh Abdau Qurani Habib. 3 ed. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2021. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrikd8bc041810full.pdf>.
- Mahmudi, Moh Hadi, dan Suroso. "Efikasi Diri, Efikasi Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 02 (2014): 183–94. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/download/382/340>.

- Mardiana, dan Dwi Hurriyati. “Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri Selama Pembelajaran Online.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 3 (2022): 31–36. <https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/JPP/article/view/696/322>.
- Mighwar, Muhammad Al. *Psikologi Remaja petunjuk bagi guru dan orangtua*. 1 ed. Pustaka Setia Bandung, 2006.
- Mu'ti, Abdul, Sururin, Yokha Latief Ramadhan, Taqiyuddin M Robbany, dan Mohammad Muslim. “Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 12 (2023): 1731–46. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4067>.
- Mu'ti, Abdul, Sururin, Yokha Latief Ramadhan, Taqiyuddin M Robbany, dan Mohammad Muslim. “Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 12 (2023): 1731–46. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4067>.
- Muin, Abdul. *Buku Ajar METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. CV. Literasi Nusantara Abadi, 2023.
- Mujiburrahman, dan Soba Al-Qadri. “Hubungan antara Kemampuan Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taliwang.” *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)* 6 (2021). <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/4538/3093>.
- Mundir. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Diedit oleh Hisbiyatul Hasanah, 2013.
- Nababan, Miranda Ester, Indriana Hutagalung, Martin Juventus Hutapea, Helena Turnip Prodi, Pendidikan Agama, Kristen Fakultas, dan Ilmu Pendidikan Kristen. “Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora.” *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*. Vol. 4, 2025. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>.
- Natalia Gunawan, Lidya. “Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Kedisiplinan Siswa CORE View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk provided by eJournals System Universitas Mulawarman” 5, no. 1 (2017): 16–24. <https://core.ac.uk/download/pdf/357745467.pdf>.
- Oktaviani, Mitha Arvira, dan Hari Basuki Notobroto. “Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis.” *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*

- 3, no. 2 (2014): 127–35. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrikd8bc041810full.pdf>.
- Poerwanti, Endang, dan Nur Widodo. *Perkembangan Peserta Didik*. Universitas Muhammadiyah Malang, 2002.
- Priyatno, Donosuko Dwi. “Pengembangan kemampuan penyesuaian diri.” *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2 (2021): 76–81. <https://share.google/x49h1Jk Wu5ZYehdf6>.
- Purwanto. *Statistika untuk Penelitian*. 1 ed. Pustaka pelajar, 2011.
- Rachmawati, Ajeng, Budi Purwoko, dan Bakhrudin All Habsy. “Pendekatan Konseling Realita dalam Dunia Pendidikan : Studi Literatur” 8, no. 2 (2025): 1023–1038.
- Rahmat, Pupu Saeful. *Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara, 2018.
- Rahmawati, Rani, dan Immamul Insan. “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kepatuhan pada Santri Pondok Pesantren Modern SMK Al kahfi Sumbawa” 4, no. 2 (2021): 74–78. <https://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA/article/view/1440>.
- Salmaa. “Validitas Data: Pengertian, Jenis, Langkah-langkah, dan Hubungannya,” 2021. <https://penerbitdeepublish.com/validitas-data/>.
- Saputro, khamim Zarkasih. “Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan masa Remaja.” *Jurnal Aplikasi Ilmu Agama* 17, no. 1 (2017): 25–32. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/view/201703>.
- Schneiders, Alexander A. “Introductory Psychology: The Principles of Human Adjustment Workbook in Introductory Psychology Personal Adjustment and Mental Health,” 1960.
- Siregar, Syofian. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. 1 ed. Bumi Aksara, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta, 2018.
- Tangney, June P., Angie Luzio Boone, dan Roy F. Baumeister. *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Self-Regulation and Self-Control*. Routledge, 2018. <https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>.

- Titisari, Haryanti Tri Darmi. "Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1, Jombang." *Psikodimensia* 16 (2017).
- Web, Tafsir. "Tafsir Al Hujurat 13," n.d. <https://tafsirweb.com/9783-surat-al-hujurat-ayat-13.html>.
- Widiyani, Rosmha. "Pengertian Jujur dalam Islam, Manfaat, dan ,Ciri cirinya." *detikedu*, 2021. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5697166/pengertian-jujur-dalam-islam-manfaat-dan-ciri-cirinya>.
- Widyaningrum, Risma, dan Tanti Susilarini. "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok Risma." *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5 (2021): 34–39. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953>.
- Wigunawati, Eustalia, Evi Deliviana, Juitan Formas Lase, dan Audra Jovani. "Penyusunan Skala Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja (SPDPP)." *Jurnal Inada* 5, no. 1 (2022): 1–15. <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada//jurnal.inada@uki.ac.id>.
- Zakiah, Naili, Frieda Nuzulia Ratna Hidayati, dan Imam Setyawan. "Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang." *Jurnal Psikologi Undip* 8 (n.d.): 156–67. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2960%0A%0A>.